

ارگونومی

ارگونومی علمی است که برای تطبیق و تناسب محیط وظایف یا روشهای کاری با کاربران به کار می رود. وجود شرایط نامناسب در محیط کاری و عدم توجه به موارد ارگونومیک و بهداشتی هنگام کار با کامپیوتر ممکن است در بلند مدت سبب بروز بیماریها و اختلالاتی شود به طور مثال اختلالات اسکلتی عضلانی

اختلالات اسکلتی عضلانی

این اختلالات میتواند بر روی بسیاری از اندامهای بدن از جمله پشت گردن، شانه ها، دستها و پاها اثر می گذارد. عواملی که در پیشرفت این اختلالات نقش دارند عبارتند از:

۱- وضعیت نامناسب بدن.

۲- حرکات تکراری.

۳- اعمال نیروی زیاد.

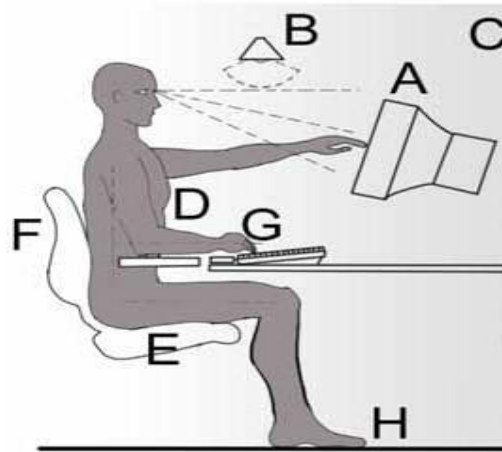
پیشگیری از بروز این اختلالات به نکات زیر توجه شود.

۱- موقعیت مانیتور

مانیتور می بایست مستقیماً در جلوی صفحه قرار گیرد و لبه بالایی آن باید در امتداد دید. کلید چشمها قرار گیرد تا در هنگام انجام کار



آسیبی به گردن وارد نشود. فاصله بین مانیتور و چشم ها می بایست تقریباً به اندازه طول شانه باشد. البته بهترین فاصله چشم تا مانیتور حدود ۴۶ سانتیمتر می باشد.



۲- درخشندگی و انعکاس صفحه مانیتور

برای کاهش درخشندگی و انعکاسات صفحه مانیتور می توانید آنرا به سمت بالا پائین یا چپ و راست بچرخانید و یا از فیلترهای مخصوص استفاده کنید. همچنین خیرگی سطح کار را می توان با کاهش نور بالای سر و استفاده از پرده کاهش داد. برای روشنایی روی میز کار خود می توانید از روشنایی موضعی (چراغ مطالعه) استفاده کنید.

۳- هولدر (نگهدارنده)

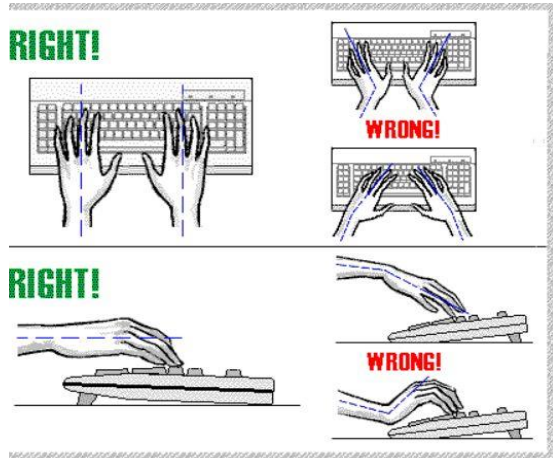
در صورت امکان از یک هولدر (نگهدارنده) برای قرار دادن مدارک خود در نزدیکی صفحه مانیتور استفاده کنید. توجه داشته باشید که فاصله و ارتفاع این هولدر می بایست با فاصله و ارتفاع مانیتور یکسان باشد. موس و دیگر تجهیزات ورودی را در مجاورت صفحه کلید قرار دهید تا فاصله دسترسی تنش های وارده به شانه های شما کاهش یابد. از خم کردن دستها در هنگام استفاده از صفحه کلید خود داری کنید



۴- موقعیت قرار گیری موس و صفحه کلید

کلید

موس و دیگر تجهیزات ورودی را در مجاورت صفحه کلید قرار دهید تا فاصله دسترسی تنش های وارده به شانه های شما کاهش یابد. از خم کردن دستها در هنگام استفاده از صفحه کلید خود داری کنید



۵- موقعیت قرار گیری پاها

لبه جلویی نشیمنگاه صندلی باید کمی انحنا رو به پایین داشته باشد.

۶- تنظیم صندلی کار با کامپیوتر

در جلوی صندلی بایستید، ارتفاع نشیمنگاه صندلی را به صورتی تنظیم کنید که لبه آن در زیر کشکک زانو قرار گیرد. سپس بر روی آن بنشینید به صورتی که فضای آزاد بین لبه جلویی صندلی و قسمت پایین پا به اندازه یک مشت گره کرده باشد. پشتی صندلی را به صورتی تنظیم کنید که گودی کمر را در برگیرد





یامن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء

راهنمای کارکنان

ارگونومی

در کار با رایانه

کد محتوا: ۱۷



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

این فضا برای انجام وظایفی مثل نوشتن و یا کنترل کامپیوتر و همچنین برای قراردادن اشیایی مثل کتاب، کاغذ و ... در نظر گرفته می شود.

۳- سطح زیر میز باید به گونه ای باشد که اپراتور مجبور به جمع نمودن پاها در زیر میز نشود. قراردادن و انبار نمودن اشیاء در زیر میز جایز نیست.

۴- هرگز نباید صفحه مانیتور را در برابر پنجره قرار داد و هیچ گاه اپراتور نباید پشت به پنجره بنشیند .

۵- میز باید طوری قرار گیرد که لامپهای سقف در طرفین اپراتور قرار گیرند و نور مستقیماً به طرف اپراتور نباشد .



تهیه و تنظیم: سید محمد فاطمی "کارشناس بهداشت حرفه ای
فیروزه عباسی "کاردان بهداشت خانواده"
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش
سلامت "

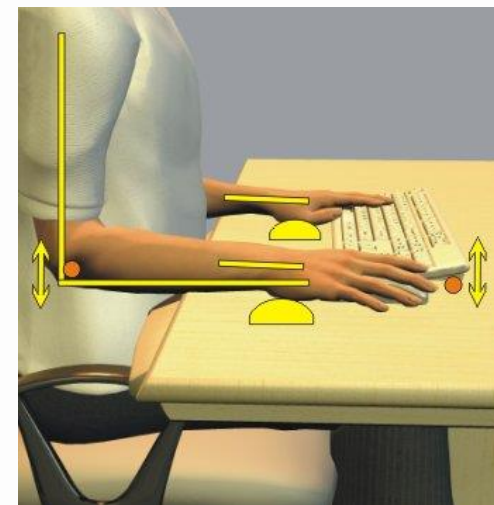
منبع: کتابچه HSE مرکز آموزشی درمانی الزهرا(س)
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹



ارتفاع سطح کار را به اندازه ارتفاع آرنجها در حالتی که دستها از طرفین آویزان است تنظیم کنید. اگر از سطح کاری که ارتفاع ثابتی دارد (مثل یک میز) استفاده می کنید ارتفاع صندلی را به اندازه ای بالا بیاورید که وضعیت مناسب برای بازوها و بالاتنه ایجاد شود. جهت انجام این کار به ترتیب زیر عمل کنید:

۱- ارتفاع صندلی را به صورتی تنظیم کنید که ارتفاع آرنجها با ارتفاع سطح کار (سطح میز) برابر شود.

۲- در صورتی که در این وضعیت پاها بر روی زمین قرار نگرفت و به پشت پاها فشار وارد می شود، از یک زیر پای استفاده کنید. زیر پای باید قابل تنظیم بوده و تمامی سطح کف پا باید روی آن قرار گیرد.



۷- میز کامپیوتر

مشخصات میز کامپیوتر با توجه به مشخصات صندلی تعیین می شود. ارتفاع سطح میز باید مناسب بوده و باید فضای کافی برای تمام وسایل کار، بر روی میز وجود داشته باشد.

